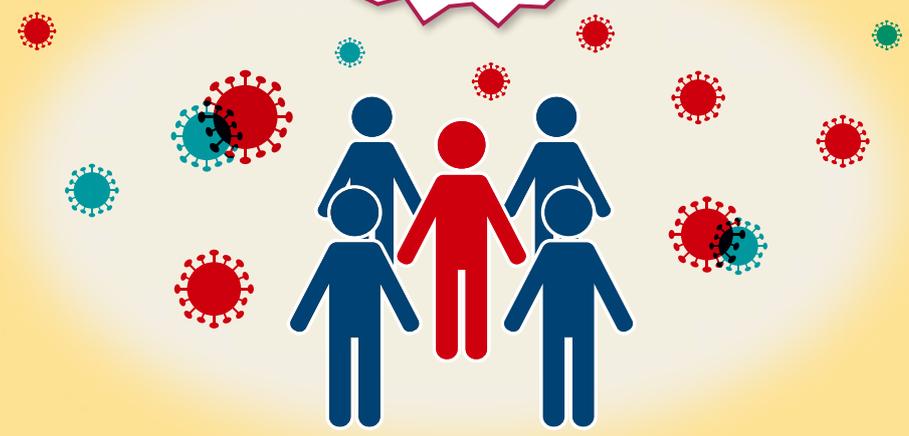


# 若年性認知症 新型コロナウイルス感染防止対策マニュアル

そなえて、安心!! “その時” 慌てないために



## [Contents]

本マニュアルは、「若年性認知症の人・家族」「専門職」などの立場に分けた内容で構成しています。必要な情報を選び、該当するページをご覧ください。



### 若年性認知症の人・家族向け

“その時”のために	2
緊急時情報提供シート	3
不安・困りごとを解決!! こんなときどうする?	4
ひとりで悩まないで、相談しよう	11
自然災害への備え	15



### 専門職向け

専門職の皆さんへ / 若年性認知症の人と、その家族との コミュニケーションを / 情報収集は小まめに	12
サービスを途絶えさせない工夫を	13
スタッフの心理的ケア / 事業主・管理者の皆さんへ	14
医療関係者、一般の皆さんへのメッセージ	16



ご本人・ご家族

## “その時”のために

新型コロナウイルス感染症に限らず、緊急事態は生じます。例えば、今回の新型コロナウイルスの感染やインフルエンザの感染、台風や大雨、地震といった自然災害による避難生活があげられます。感染症は、若年性認知症の人が感染する危険もありますが、介護をする家族が感染した場合、認知症の人の支援ができなくなってしまいます。避難生活の場合は、認知症のために緊急事態に対応できず、周囲から非難される結果になることもあります。それは、認知症の人が安心して避難できる場所がないためです。このような緊急時への対応をどうしたらいいのでしょうか。

新型コロナウイルス感染も、第2波、第3波、インフルエンザとの同時発生などが指摘されています。自然災害はいつどこで起こるかわかりません。これらに対応していくために、まだ大きな出来事が生じていない、心身ともに余裕のある平日頃から、緊急時への備えを行うことが必須です。その参考になるように、本マニュアルを作成しました。

本マニュアルは、新型コロナウイルス感染防止のために、若年性認知症の人と家族の方々に活用してもらえるような具体的な取り組み方法を中心にまとめています。あわせて、本人と家族を支援する専門職の方々、医療関係者や一般の方々へのメッセージも記しました。

具体的な取り組み方法を参考に、実践できるものから日々の生活のなかに取り入れてください。読んだその日から取り組むことが大切です。



## 緊急時情報提供シート

緊急対応が必要の際に活用できる「緊急時情報提供シート」(p.3)を用意しました。緊急時、本人や家族の状況を知らない専門職などが対応する際に、適切に対応してもらうために、本人の情報や日頃関わっている関係者などを確認できるようにするものです。

### 使い方

#### 1 「緊急時情報提供シート」を記入しましょう

web上の「緊急時情報提供シート」(pdf版)に必要事項の内容を入力し、印刷する。または、pdf版を印刷し、必要事項の内容を手書きで記入する。掲載サイト▶<https://jeodc.jimdosite.com>

#### 2 「緊急時情報提供シート」の置き場所を決めて、設置しましょう

作成した「緊急時情報提供シート」を分かりやすいところに設置する。

(設置方法の例)

- ・容器に入れて、冷蔵庫へ入れる。
- ・容器の表面には「緊急時情報提供シート入れ」と書く。
- ・冷蔵庫にも「緊急時情報提供シートあり」と書いた紙を貼る。
- ・居間もしくはダイニングの目につきやすいところに掲示する。

#### 3 「緊急時情報提供シート」を作成したことを関係者に知らせましょう

家族、親族、担当ケアマネジャーなどの信頼できる第三者に、作成した「緊急時情報提供シート」のコピーを渡しておく。

## 緊急時情報提供シート

(作成日：       年       月       日)

本人氏名	(フリガナ)	性別	生年月日  (        歳)	
介護家族 氏 名	(フリガナ)	性別	TEL	本人との続柄

●主治医もしくは家庭医（認知症を含めて通院している医療機関）

主治医 氏 名	(フリガナ)	医療機関名	TEL
------------	--------	-------	-----

●緊急連絡先（優先順）

氏 名	(フリガナ)	関係	TEL
氏 名	(フリガナ)	関係	TEL
氏 名	(フリガナ)	関係	TEL

●担当ケアマネジャー

氏 名	(フリガナ)	事業所名	TEL
-----	--------	------	-----

●就労している場合の連絡先

上司など 氏 名	(フリガナ)	勤務先名	TEL
-------------	--------	------	-----

◆支援する際のポイント

◆新型コロナウイルス感染症に対する理解度と本人の意思

◆服用している薬の内容

◆身体の状況、ADL でケアが必要な内容

## 不安・困りごとを解決!! **こんなとき** どうする？

若年性認知症の人やご家族にとって、コロナ禍の日々の暮らしに加え、夏の熱中症や冬の脱水症、秋冬に流行するインフルエンザと不安は尽きません。

外出を控える自粛生活のなか、社会とのつながりも持ちづらくなりました。そんな時勢のなか、若年性認知症の人でも不安や困りごとを抱えていると思います。ご家族も同様でしょう。その不安や困りごとに対して、こんなときどうしたらいいのでしょうか？ その解決のヒントとして、若年性認知症の人をケアする家族や専門職が実際に行っている取り組みをご紹介します。

### 不安・困りごと 1

- 友だちと会えない。家族会の活動ができなくなった。介護サービスが十分に利用できない。
- 社会とのかかわりがなくなり、不安で孤独感が増している。どうしたらいいの？

孤立しないために

▶ 5 ページ

### 不安・困りごと 2

- 若年性認知症の人に、外出のたびに手洗いやうがいをしてもらうのが大変。
- 本人が何度言ってもマスクを外してしまい、肩身がせまい。どうしたらいいの？

日常生活での対応

【感染予防編】

▶ 6 ページ

### 不安・困りごと 3

- 感染が怖くて、家に閉じこもりがち。ストレスがたまってしまう。
- 外出自粛で運動不足、コロナ太りもひどい。どうしたらいいの？

日常生活での対応

【健康維持編】

▶ 7 ページ

### 不安・困りごと 4

- 若年性認知症の人が新型コロナウイルスに感染したかも!? どうしよう？
- 家族が感染したらどうしよう？ 若年性認知症の人はどうなるの？

感染を疑われたら？

【事前準備編】

【本人編】

【家族編】

▶ 8～9 ページ

### 不安・困りごと 5

- 新型コロナウイルスにもインフルエンザにも感染しないためには？
- 夏の熱中症、冬の脱水症も心配。どうしたらいいの？

インフルエンザ・熱中症・脱水への対応

▶ 10 ページ

## 孤立しないために

新型コロナウイルスの感染予防のため、家族会の活動ができなくなったり、介護サービスを十分に利用できなくなったり、その他の地域の集まりや趣味の集まりなど、人々が集まれる機会が減少しています。そのために孤独感が増し、不安に感じている人も多いと思います。孤立しないために、周囲の人たちとつながるヒントをご紹介します。

### 1 家族会議をしよう

若年性認知症の人と同居家族、その他の家族のコミュニケーションを密にしましょう。これを機に、病気や災害などの緊急時にどのように対応するかを事前に決めておくことが大切です。

### 2 SNS、オンラインツールを使ってみよう

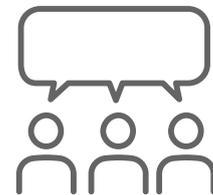
外出自粛が続き、身近な友人や隣人、家族会の仲間も同じように孤立していると感じているかもしれません。会えなくても、電話やオンラインツール（Web会議システム）でのおしゃべりは、お互いの不安な気持ちを吹き飛ばしてくれます。

これを機に、SNSやオンラインツールの使い方を練習するのもいいでしょう。最近は、趣味の講座やセミナーもオンラインで開催されるものが増えています。介護中で外出できないときも、友人や仲間と交流し、趣味や勉強を続けられる手段が手に入れます。



### 3 家族会に参加してみよう

これを機に、家族会に参加してみませんか。同じように若年性認知症の人を介護する仲間に出会えます。困りごとを相談したり、時には愚痴を言ったり、仲間だからこそ話せることがたくさんあります。まだ、受診や介護認定に至っていない場合でも参加できます。コロナ禍で、オンラインでの集まりをはじめた家族会も増えてきています。地元の家族会に連絡してみましょう（本会の会員団体一覧参照〔別紙〕）。



### 4 ケアマネジャーや専門職に相談しよう

新型コロナウイルスに感染した場合の対応を含めた緊急時対応について、担当ケアマネジャーや利用している事業所スタッフ、医療関係者としてしっかりと相談する機会をつくりましょう。

介護保険サービスを利用していない場合でも、お住まいの自治体の若年性認知症支援コーディネーターに相談することができます。

これを機に、緊急時だけでなく、日常的に相談できる人、場所を確保しておきましょう。

## 日常生活での対応



### 【感染予防編】

新型コロナウイルス感染症にかからないためには、3密を避けるとともに、手洗い、うがい大切です。しかし、認知症による理解力低下のために、感染予防の取り組みが十分にできない場合があります。また、若年性認知症の人が長時間マスクをすることができず、家族が周囲に気を使い、肩身の狭い思いをすることもあります。どう対応すればよいかご紹介します。

#### 1 根気よく声かけし、一緒にルーチンにしよう

マスクの着用、手洗い・うがいについては声かけが大事です。大変ですが、必要に応じて、理由も説明してください。玄関にマスクと消毒液の置き場をつくり、外出前には一緒にマスクを着け、帰宅後は一緒に手指の消毒をすることを、一連の流れ（ルーチン）にしてしましましょう。

#### 2 自分専用のマスクはいかが？

認知症の人専用のマスクを用意してみましよう。好みの布を選んで、一緒に手づくりすれば、愛着がわくかもしれません。また、最近ではスポーツメーカーやアパレルメーカーから、独自のデザインのマスクが販売されています。一緒にお気に入りのものを探してみるのもいいでしょう。

どうしてもマスクを着けたがらないときには、無理強いせずに、周囲の人と距離を取る工夫をしましょう。密にならなければいいのです。また「マスクをつけられません」意思表示カード等を活用すれば、周囲の理解が得られやすいです。

「わけがありますく」プロジェクト webサイトから無料でダウンロードできます。

▶ <https://www.wakega-arimask.com>



\*キーホルダーケースに入れた使用例

#### 3 「手洗い」にこだわりすぎなくても大丈夫

流水で手を洗うことにこだわると、認知症の人にも家族にも負担が大きくなります。手洗いがうまくできないときには、消毒液や除菌シートで代用しましょう。手洗いができそうなら、石鹸をつけて洗います。繰り返していると慣れてきます。



#### 4 うがいができないときは、のどを潤そう

うがいはできないことも多いです。うがいができない分は、のどを潤すように心がけましょう。緑茶や麦茶などを、負担にならないように少しずつ口に含みます。熱中症や脱水の予防にもなるので、家族も一緒に飲みましょう。口腔衛生も大切です。歯磨きの声かけもしていきましょう。

#### 5 感染予防の環境づくりをしよう

窓やドアを開けての自然換気や、扇風機やサーキュレーターでの強制換気を心がけましょう。テーブルやドアノブ、手すりなど、飛沫が飛び、手を触れる場所のアルコール消毒も忘れずに。

## 日常生活での対応



### 【健康維持編】

新型コロナウイルスの感染予防のために、これまで行っていた活動を控えているご本人やご家族も多いでしょう。また、デイサービスの回数を減らしたり、リモートワークになったりして、外出が極度に減ってしまったという人もいるでしょう。

しかし、家の中に閉じこもってばかりいては、心身の健康を維持することはできません。感染を予防しつつ、健康的な生活を続けていくためには、何に気をつけ、取り組んでいけばよいのかをご紹介します。

#### 1 五感を刺激しよう

免疫力を維持・強化し、またストレスを回避するために、五感を刺激することを心がけましょう。ドラマや映画を観る、本を読む、音楽を聴く、歌を歌う、アロマオイルを使う、花を飾る、食事やスイーツを楽しむ、庭仕事をする、軽く体を動かすなど、身近にできることはたくさんあります。

#### 2 自宅でできるスポーツを見つけよう

テレビ放送されているテレビ体操や筋肉体操は、誰でも体力維持に活用できます。インターネットの動画配信サイトでも、様々なエクササイズや筋トレなどが紹介されているので、気軽にはじめられます。

また、縄跳びやパンチングバッグ、自宅用のトランポリンなどは、それほどスペースをとりません。ホームセンターやインターネットサイトで気軽に購入できます。しっかりと体を動かせば、ストレス解消にもなります。自宅でできるスポーツをはじめるとよい機会にしましょう。



#### 3 地域で行われているスポーツに参加しよう

地域で行われているラジオ体操やジョギングの会、体育館で行われているスポーツグループに参加してみましょう。コロナ禍でも、工夫をして活動しているグループがあります。さまざまな年代や背景の人が参加しており、ゆるやかな地元のつながりがつくれます。

#### 4 口を動かそう

人と話さない生活をしていると、嚥下機能が低下することも心配です。1日に1回でも大きな声を出すことが大切です。「あかんべー」と舌を出すのも効果的です。食べるために必要な筋肉を使う「パ・タ・カ・ラ」と早口で発音する方法もあります。

#### 5 孤独にならないで！

何か困ったことや不安なことがあれば、誰かに相談しましょう。1人で悩まないでください。孤独にならないためのヒントは、p.5で紹介しています。



## 感染が疑われたら？



### 【本人編】

若年性認知症の人が新型コロナウイルスに感染した場合、もしくは感染が疑われた場合にどう対応したらよいのでしょうか。認知症ゆえの特別な対応も必要になってきます。

#### 1 感染した！と思ったら、 かかりつけ医および居住地の 帰国者・接触者相談センター へ連絡

症状がある場合や感染した人との接触があった場合は、かかりつけ医と居住地の帰国者・接触者相談センターに相談して、指示に従ってください。

認知症の症状によっては、日常生活を送るうえで家族の支援が必要な場合があります。感染の疑いや軽症であっても入院が必要になることもあります。本人の現在の状態を正しく伝える

ため、「緊急時情報提供シート」(p.3)を活用してください。

#### 2 ご本人への説明は丁寧に

感染症のことは言ってもわからないと決めつけずに、ゆっくりと簡潔に、何回も説明してみてください。家族からも、医師や看護師などの医療従事者からも話し、文章に書いて渡してみましよう。注意事項などは、見えやすいように色つきの紙にくっきりと大きく書くと、理解しやすいこともあります。



### 【家族編】

介護している家族が、新型コロナウイルスに感染した場合には、若年性認知症の人に感染させないようにする必要があります。別々に入院する場合も出てくるでしょう。どのように対応したらよいかをご紹介します。

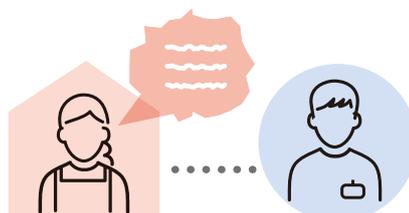
#### 1 感染した！と思ったら、 居住地の帰国者・接触者相談 センターへ連絡

症状がある場合や感染した人との接触があった場合は、居住地の帰国者・接触者相談センターに相談し、指示に従ってください。その際には、介護者であること、ケアが必要な人と暮らしていることをしっかりと伝えましょう。

認知症の人が濃厚接触者にあたる場合、同じ病院に入院できるかということも病院側と交渉する必要があります。

#### 2 緊急時に 対応してくれる人に連絡しよう

担当ケアマネジャーに連絡しましょう。また、事前に決めておいた代わりにケアを頼める家族・親族などに連絡して、状況を伝えましょう。



## インフルエンザ・熱中症・脱水への対応

新型コロナウイルスの感染予防に努めるなかでも、おろそかにできないことがあります。秋冬には、同じ感染症のインフルエンザにも気をつけなければいけません。夏にはマスク着用で、熱中症の危険がさらに高まります。冬には暖房による脱水が多くなりますが、マスクをしていることで水分を取る量が減ればさらに危険です。新型コロナウイルス感染症だけでなく、これらの予防にも心がけていきましょう。

### 1 インフルエンザの予防接種を忘れずに！

インフルエンザの予防接種を早めに受けましょう。感染予防の対策は、新型コロナウイルスと同じです。インフルエンザの症状と新型コロナウイルス感染症の症状は似ています。自己判断せず、受診前にかかりつけ医に問い合わせ、指示に従ってください。



### 3 「水分」は液体だけじゃない！

「水分」にこだわる必要はありません。水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや牛乳のほか、ゼリーやプリン、アイスからも水分が取れます。スポーツドリンクは糖分の多いので注意しましょう。2倍に薄めたり、凍らせてシャーベットにしたり、寒天で固めたりしても、おいしく水分が取れます。1日の水分摂取量1200ccが取れるように、食事やおやつ、お茶の内容を工夫しましょう。

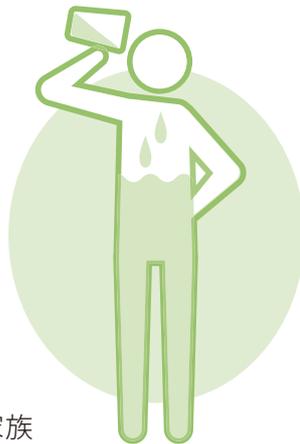
体内に早く取り込まれる、経口補水液やゼリーを常備しておくといいでしょ。

### 2 小まめな水分補給を習慣にしよう

熱中症や脱水の予防には、小まめな水分補給がとても大切です。午前と午後楽しいお茶の時間をつくるなど、定期的に水分補給ができるように習慣づけましょ



う。若年性認知症の人と家族と一緒に過ごせない日は、本人が飲みたい時にすぐに飲めるように、手元にマイボトルを用意しておくといいです。



### 4 熱中症、脱水かも？と思ったら

熱中症や脱水が疑われる場合は、経口補水液やスポーツドリンクをそのまま飲み、様子をみましょう。意識がないなど緊急時には、かかりつけ医に相談し、必要時は救急車を要請してください。

## ひとりで悩まないで、相談しよう

### ■若年性認知症および新型コロナウイルスに関する相談窓口

#### ●全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会「若年認知症コロナ相談室」

電話：03-6380-0166（月曜～金曜 11:00～16:00）

○メール相談：<https://sites.google.com/view/earlydem2009>

○相談受付内容：①医療、②介護、③生活一般、④社会保障（経済、制度）、⑤その他

○相談回答者：各専門分野の専門家。必要に応じて地域の家族会・支援者会と連携します

\*ご質問内容により、回答に1日～1週間程度の猶予をいただくことがあります

#### ●全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会 会員団体連絡先（51団体）

○各地の家族会・支援団体の連絡先です。別紙を用意しています。下記より閲覧・ダウンロードもできます。

▶<https://jeodc.jimdosite.com>

#### ●全国若年性認知症支援センター「若年性認知症コールセンター」

○電話：0800-100-2707（月曜～土曜 10:00～15:00）

\*詳細は、<https://y-ninchisyotel.net/>をご覧ください。

### ■新型コロナウイルスに関する行政の相談窓口

#### ●厚生労働省コールセンター

○電話：0120-565653（フリーダイヤル）

この他、各都道府県や市区町村が、それぞれに相談窓口を設置しています。ホームページなどで調べましょう。

memo

●調べた居住地の相談窓口や帰国者・接触者相談センター、家族会などの連絡先をメモしておきましょう。



## ● 専門職の皆さんへ

専門職の皆さんには、新型コロナウイルスに対応しながら医療・保健・福祉の最前線で活躍されていることに感謝します。毎日、緊張を強いられる環境で、心休まる機会が少ないかもしれません。どうか、最初に自分をいたわることを忘れないでいただきたいと思います。

若年性認知症の人も介護している家族も、不安と緊張のなかで暮らしています。新型コロナウイルス感染症が拡大してから、その不安と緊張はさらに大きなものとなっている人たちも少なくありません。

若年性認知症の人は、認知症による理解力・判断力の低下のため、周囲の変化についていくことが難しく、労力が必要です。全く理解できないわけではないですが、状況理解や判断力には制限、限界があります。周囲を理解することに制限があれば、わからないことが多くなるわけですから、当然不安が生じます。認知症の人は、常にそのような不安のなかで生活しているのです。

また、介護している家族は、認知症への理解不足による差別と偏見にさらされることに、常に不安を感じています。このコロナ禍で、差別と偏見がさらに助長されることをとても危惧しています。認知症の人が新型コロナウイルスに感染した場合、また家族が感染した場合に、医療・保健・福祉の分野でどのような対応が行われるのかを知ることができず、入院拒否などされてしまうのではないかなどの不安を抱えています。

そんな不安を抱える若年性認知症の人や家族に寄り添っていただけるよう、本マニュアルを作成しました。支援を行う際の参考にしてください。

## ● 若年性認知症の人と、その家族とのコミュニケーションを

若年性認知症の人と介護する家族の緊張と不安を軽減するには、しっかりとコミュニケーションをとることが大切です。本人や家族の若年性認知症や新型コロナウイルス感染症についての理解度を把握できれば、適切なアドバイスや支援を行うことができます。

また、日々、状況が変わるなかで、サービス利用や支援についての意思だけでなく、新型コロナウイルスに感染した場合の対応と希望を再確認しましょう。「緊急時情報提供シート (p. 3)」の作成を家族に勧め、提供してもらい、支援に活用してください。

## ● 情報収集は小まめに

新型コロナウイルスについての情報は日々更新されていきます。とはいえ、すべての情報に目を通すことはできません。少なくとも、厚生労働省からの情報はキャッチしていきましょう。

### ◆自治体・医療機関・福祉施設向け情報

- 社会福祉・雇用・労働に関する情報
- 介護事業所等向けの情報
- 障害福祉サービス等事業所における対応等に関する情報

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa-jichitai-iryokikan-fukushishisetsu.html>

## ☀ サービスを途絶えさせない工夫を

緊急事態宣言下では、介護保険サービスや障害者サービスが混乱を来しました。若年性認知症の人にとっても介護家族にとっても、サービスの停止・縮小は、暮らしを変化させる大きな問題です。デイサービスなどの社会参加の機会が減ることや生活習慣のリズムの大きな変化は、認知症の状態を変えかねません。介護家族のなかには仕事をもつ人や子育て中の人もいます。

本会会員団体の経験を踏まえて、デイサービス提供者がサービス提供を途絶えさせてないポイントをご紹介します。参考にしてください。

### ◆本人・家族との情報共有と意思確認

- 本人・家族に、事業所の対応内容と限界を伝えてリスクを共有する
- 本人・家族の希望を聞き、事業所の状況と合わせて利用の仕方を調整する
- 万が一感染者が出た場合に予想されることを伝え、サービス利用に関する意向を確認する

### ◆感染予防対策

- 誰かにふれたあとは手指の清潔に努める（認知症ケアに当たるスタッフはボディタッチが多い傾向にある）
- 歯磨きは飛沫感染のもとになるため、介助者は防護する
- 歯磨き後は洗面台の周囲を消毒する
- 対面式の着席を避けるように椅子を配置する
- 対面式の場合は、間に衝立を立てる
- 外したマスクを放置することで感染が広がるため、マスクを好まない場合には無理に勧めない
- マスクをしているために声が聞き取りづらく表情が見えないことで、人と人との距離が狭くなってしまう場合は、マスクを強くは勧めず、ソーシャルディスタンスを保つ

### ◆面会

- 広い部屋を確保し、十分に換気をして、ソーシャルディスタンスを保つ
- 1回の面会人数と時間を制限する（例：2人程度 15分間まで）
- 面会者には、清潔なマスクの着用を求める
- ビデオ通話などを利用する（環境によっては利用できない家族もある）

### ◆家族会、地域との関係

- 家族会が行えない場合は、電話などで連絡をとる
- 少人数のグループで、屋外で行う
- 地域住民へ配慮し、制服での外出を控える
- 日常的に地域住民とよい関係をつくることで、理解と協力を得られる

### ◆スタッフに感染者が出たら、クラスターが発生したら

- 自治体の対策、サービス継続支援事業について事前に確認しておく
- 自治体と連携し、対策を行う



## ☀ スタッフの心理的ケア

医療・保健・福祉の専門職は責任感が強く、常に緊張感をもって活躍しています。このコロナ禍では、福祉・介護現場の職員は、医療機関の職員同様に、自分が感染するかもしれない、利用者につつすと重症化してしまうかもしれない、仕事を通して家族に感染させてはいけなと大きな不安を抱えています。

このように懸命に働いているスタッフの心身に配慮した支援を行うことが必要です。スタッフのメンタルヘルスケアの観点を簡単にまとめました。

### ◆セルフケア

- 新型コロナウイルス感染拡大により、通常以上に緊張感をもって仕事にあたっている
  - ⇒緊張を強いられる業務には、緊張を緩める機会・時間が必要であることを認識する
  - ⇒積極的に休息をとることを心がける
  
- 周囲もがんばっているからと、自分の緊張や疲労を顧みずに無理をしてしまう
  - ⇒自分だけでなく、周囲の人（同僚、家族）も無理をするようになってしまうことを自覚する
  - ⇒自分のためにも、他人のためにもがんばりすぎないように心がける
  - ⇒「疲れた」「もう限界」「休みたい」を表現することを自分にも他人にも許す
  
- 支援者であるがゆえに、自分がケアを受けることを忘れてしまう
  - ⇒自分もケアを受ける立場になってもよいのだと自覚する
  - ⇒産業医や事業所内の産業保健スタッフを積極的に活用する
  - ⇒事業所内で難しい場合は、外部の医療機関・相談機関を活用する

## ☀ 事業主・管理者の皆さんへ

従業員のメンタルヘルスケアに、積極的に目を向けてください。事業経営自体も大変な時期だとは思いますが、従業員に我慢を強いるようなことは絶対に避けなければなりません。それは、新型コロナウイルス感染症が終息したあとも大きな遺恨となり、事業経営にとってマイナスにしか働かないでしょう。

### ◆すぐにできる対応

- 組織全体で心理的ケアの必要性・重要性を再確認し、周知徹底する
- 休息がとれる体制をつくる
- 相談しやすい体制をつくり、周知する
- 感染症については、事前に感染時の対応を決めて周知する

## 自然災害への備え

新型コロナウイルス感染症の終息の目途がたたないなかでも、台風や豪雨、豪雪等による災害は例年通り起こっていますし、地震はいつ発生するかわかりません。これまでも、若年性認知症の人と一緒に避難することに困難や不安を感じたことがあったでしょう。コロナ禍では感染症対策が必要になり、さらに困難と不安が増しますが、できることはあります。それはコロナ禍の後でも活用できるはずです。今から、“その時”に備えましょう。

### 情報収集と情報提供をしよう

ハザードマップなど地域の情報を集めておくと同時に、自分たちの状況についても自治体や地域の人に伝えておきましょう。いざというときこそ、地域の人力を借りることが大切です。

- 自宅周囲のハザードマップを確認（自治体ホームページなど）する
- 自治体の「災害時避難行動要支援者」に登録されているかを確認する
- 「災害時避難行動要支援者」のサポートをする地域の人（民生委員や自治会長など）に、災害時の対応について相談する
- ケアマネジャーに災害発生時の対応を確認する
- 町内会や自治会、近所の人に状況を伝える

### 避難生活に備えて

自宅避難が難しい場合は、避難所・福祉避難所を利用しましょう。認知症の人と一緒にということで、ためられることもあるでしょうが、命を守ることを優先してください。事前に準備しておけば、トラブルを避けることができます。

- 避難場所と福祉避難所の場所と管理者（主に避難施設の職員）を確認する
- 避難場所を下見して、利用できる環境かを判断する
- 避難所以外の避難先（親族の家、ホテルなど）を検討する
- 避難用にホテルを活用する場合は、利用できるホテルを探す

### こんなアイデアも！

#### ＼避難所でテント／

避難所では周囲に大勢の人がいて、認知症の人が戸惑ってしまうことがあります。避難所で使える室内用のテントがあれば、安心できるかもしれません。家族のプライバシーも守れます。

いざ避難所で使おうとしたときに、うまく広げられないと困ります。事前に設置の練習をしておきましょう！

## 医療関係者の皆さんへ

日々、新型コロナウイルスと闘う皆さんに心からの感謝を送ります。  
認知症の本人、そして家族からのお願いです。  
認知症であることを理由に、診療拒否をしないでください。  
介護家族の不安を理解し、家族ともしっかりと話をしてください。  
対応できることを見つけ、できるだけ対応する試みをしてください。  
そして、ご自分の心身を一番大切にしてください。  
皆さんがいなければ、私たちも含めて困る人たちがたくさんいるのですから。

## 一般の皆さんへ

先が見えないうえ、新しい生活様式を求められる毎日。  
不安を抱き、緊張し続け、疲れも蓄積しているでしょう。  
この状況は、認知症の人や介護している家族が、  
発症後に経験している状況と似ています。  
これを機に、皆さんに認知症の人と家族の思いを想像してほしいのです。  
認知症の人は、急な変化にうまく合わせることができません。  
マスクの着用など、感染予防対策で求められることに、  
すぐには対応できないことがあります。  
焦らず、焦らせず、ゆっくり見守ってください。  
認知症でも、理解できること、やれることはたくさんあります。  
今こそ、少しでも認知症のことを知ってください。  
また、懸命に介護する家族や介護福祉施設の職員のことも応援してください。  
介護家族も介護福祉施設の職員も疲れています。  
コロナ禍で、さらなる偏見と差別が広がっています。  
新型コロナウイルス感染症も認知症も、病気は「恐れる」ものではなく、  
正しく理解して冷静に対応するものです。  
一緒に偏見や差別をなくしていきましょう。

\*本マニュアルの電子版は、<https://jeodc.jimdosite.com> よりダウンロードできます ▶▶▶



## 全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会

全国各地の若年認知症家族会と支援者組織が協力し、課題解決のための方策を検討して、情報発信をしています。2020年11月現在の会員数は51団体です。

発行日：2020年12月25日（初版）

発行：全国若年認知症家族会・支援者連絡協議会

〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-9-4 中公ビル御苑グリーンハイツ 605

TEL：03-5919-4186(NPO 法人若年認知症サポートセンター内) FAX：03-6380-5100

\*本マニュアルは、READYFOR「新型コロナウイルス感染症：拡大防止活動基金」で作成しました